

Beginners Class

年間開講・基礎講座



<2020年>

7月 [基本編] 計量/切る

8月 [基本編] 出汁をとる

9月 [基本編] ごはんを炊く

10月 [調理編] 焼く(肉編)

11月 [調理編] 焼く(魚編)

12月 [調理編] 炒める

<2021年>

1月 [調理編] 茹でる

2月 [調理編] 揚げる

3月 [調理編] 蒸す

4月 [調理編] 和える

5月 [献立編] 和献立

6月 [献立編] 洋中華献立



基礎講座

7月テーマ：計量・切る

～ 切るでもっと料理上手に！ ～

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

7月18日(土)

切るでもっと料理上手に！

食材の切り方を覚えると何が変わるの？



- 1) 食材の火通りが均一に
- 2) 料理の味や食感に変化がつけられる

3) 見た目が綺麗に



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

切り方の基本

知っているようで知らない
基本の構え方

正しく構えることによって、包丁をスムーズに動かせる



みなさんのおすすめの道具を知りたい!



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

切り方の基本

これを意識すればちょっとラクに切れる

Point 1

繊維の固い食材は
押して切る
(根菜類など)

Point 2

やわらかい食材は
引きながら
(豆腐、お刺身など)

Point 3

転がりやすいものは
斜めに
(きゅうりなど)

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

切り方の基本

-実生活に活かせる切り方をお伝えします-

いろいろな切り方を見よう

輪切り・半月切り・いちょう切り
小口切り・斜め切り・乱切り
拍子木切り・短冊切り・さいの目切り
千切り・斜め千切り・みじん切り
くし形切り・薄切り

*

隠し包丁・面取り・格子切り



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

もっとラクに切る

とはいえ時間ないし...

そんなときはこの3つ+@が便利!



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

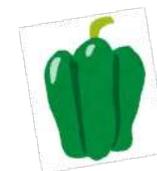
7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

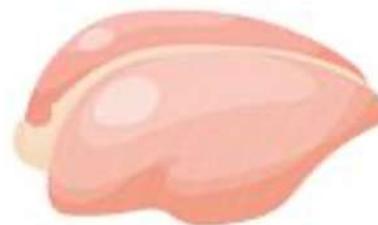
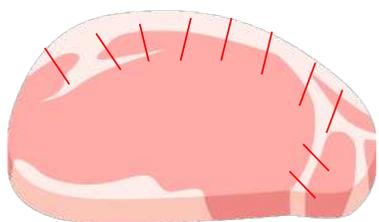
これを知っておくとプラスオン

★調理時のコツ★



ピーマンの種取り / レタスの芯取り / アボカドでまな板を汚さない

しょうがの皮むき / 縮み知らずの豚ロース / 切る向きで仕上がりに差がつく鶏むね肉★



CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月18日(土)

MONTHLY THEME :

切るでもっと料理上手に！

普通に切ってもいいけれど...
★見た目に差がつくちょっとしたアイデア★



切る向き、切る角度、飾り切り
ちょっとした遊びを入れるとたのしいね



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

MONTHLY RECIPE:

手軽に作っていつもと違う!がかなう

いつもより切り方を意識して作ってみよう! 「肉じゃが風炒め」



材料 (2人分)

豚こま..200g
 じゃがいも..2個.
 玉ねぎ...1/2個
 きぬさや...3-4枚
 酒...大さじ1
 塩・こしょう...少々
 サラダ油...適量

【A】

めんつゆ(2倍濃縮)...大さじ2
 しょうゆ...大さじ1/2~1

作り方

- ・豚こまは酒、塩・こしょうで下味をつける。
- ・じゃがいもは皮をむき、拍子木切りにする。
- ・玉ねぎは薄切りに。
- ・きぬさやは筋を取ってレンジで1分加熱し、斜め切りにする。

- ① 熱したフライパンに豚こま肉をほぐしながら入れて炒め、色が変わってきたら、玉ねぎ、じゃがいもを入れてさっと炒める。
- ② じゃがいもが柔らかくなってきたらAを加える。水分がなくなり、照りが出てくるまで炒め合わせ、火を止める直前にきぬさやをさっと合わせ、器に盛る。



メモ

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

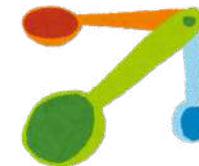
MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

※参考資料 めんつゆの換算表

■ 3倍濃縮 を基準とした換算表

3倍濃縮	ストレート	2倍濃縮	4倍濃縮
小さじ 1	大さじ 1	小さじ 1と1/2	小さじ 1弱
小さじ 2	大さじ 2	大さじ 1	小さじ 1と1/2
小さじ 3	大さじ 3	大さじ 1と1/2	小さじ 2強
大さじ 1	大さじ 3	大さじ 1と1/2	大さじ 1弱
大さじ 2	大さじ 6	大さじ 3	大さじ 1と1/2
大さじ 3	大さじ 9	大さじ 4と1/2	大さじ 2強
50ml	150ml	75ml	35ml
100ml	300ml	150ml	75ml
150ml	450ml	225ml	110ml



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月18日(土)

MONTHLY THEME:

切るでもっと料理上手に!

今日のまとめ

食材の切り方を覚えると・・・

- 1) 食材の火通りが均一に
- 2) 料理の味や食感に変化がつけられる
- 3) 見た目が綺麗に

切り方ひとつで料理がもっと美味しくなるね^^





Beginners Class
年間開講・基礎講座



<2020年>

7月 [基本編] 計量/切る

8月 [基本編] 出汁をとる

9月 [基本編] ごはんを炊く

10月 [調理編] 焼く(肉編)

11月 [調理編] 焼く(魚編)

12月 [調理編] 炒める

<2021年>

1月 [調理編] 茹でる

2月 [調理編] 揚げる

3月 [調理編] 蒸す

4月 [調理編] 和える

5月 [献立編] 和献立

6月 [献立編] 洋中華献立